

日本慈濟世界

日本ツーチーセカイ

2022年8月10日出版

第 174 期

主題報導：虔誠齋戒入經藏 歡喜七月吉祥月



解惑十書——證嚴法師答客問

解惑

「人生所遇到的境界，實如過眼雲煙，我們走入雲霧中，霧散復清；霧過之後，其實每一朵花、每一棵樹都很漂亮；只要自己不受阻礙，還有什麼能阻礙我們呢？」

「學佛要不斷精進，時間、因緣不能停也不能等：要上求佛道、下化眾生。」

透過證嚴上人與各界人士的問答，期待眾生的人生、學佛的道路上不再迷惘、徬徨。上人除了教示大家以正確、正信的態度面對人生的困境、修行的魔障外，也提醒，唯有走入人群、利益眾生，藉事練心，才能轉凡夫心為清淨心。



靜思僧團 輯錄

■ 解惑——
證嚴法師答客問（三）
【人生智慧與修養篇】
定價：400元

■ 解惑——
證嚴法師答客問（四）
【學佛篇】
定價：420元



靜思書軒



靜思網路書軒



HYREAD電子書



喜見南非靜思堂

常講到時間，時間雖然看不見，但是點點滴滴累積的成果清楚可見。六月十九日，南非靜思堂順利啟用，這是慈濟史上的一樁大事。我透過視訊連線參與了啟用典禮，看到慈濟人從門口整齊列隊，為大家細心導覽；室內優雅、明亮又潔淨，有與眾談話、分享的空間，真的是座宏偉莊嚴的道場。

回憶三十年前，一群臺商前往南非開拓事業，在生活穩定後，想要回饋當地，因緣際會認識了慈濟，將志業引入南非。像潘明水居士、張敏輝居士、吳國榮居士、施鴻祺居士等等，在廣大的非洲勤耕耘，撒播一粒粒飽滿的菩薩種子，成就一頁頁幸福的歷史篇章。

常對移民在外的人說：「頭頂別人的天，腳踏別人的土地，取於當地

就要回饋當地。」這些人本來互不相識，有的人是看到一本小冊子——《證嚴法師的慈濟世界》，於是想認識慈濟，打電話聯絡後，即使相隔六、七百公里，慈濟人也開車專程拜訪，用心介紹慈濟。他們不只接引華商，也帶出許多本土志工。在南非需要經過二年見習、二年培訓，才能穿上「藍天白雲」志工服，他們恪守慈濟規律，精進用功，在當地做出很好的成績。

我很讚歎也很懷念這群本土志工，像是慈蕾、慈蒂……等等，他們的身影一直都在我的腦海中。看他們的體態，總是舉步維艱，但是不論救貧、救災卻都難行能行；甚至為了跨國到莫三比克，他們坐車穿越二千多公里，途中有多處是一片沙土，還需要推車，這麼辛苦只為了將慈濟精神帶過去！這一路走來，直到現在他們年紀也大了，同樣不停歇，這都是愛

的能量。

要改變當地窮困的生活環境並不容易，雖然無法讓他們物質豐厚，但是能讓他們的心靈轉貧為富，了解苦因果，懂得去除埋怨，願意付出愛心。這些年來，慈濟在當地協助許多孩子上學讀書，並供餐給他們，還教導婦女裁縫技能以維持生計，改善了很多家庭，帶來翻轉人生的希望。

慈濟人如同一朵朵慈雲，會集後降下法雨甘霖，滋潤了非洲這片乾旱土地。如今南非靜思堂啟用，歡喜得見這群人間菩薩，在那裡建立了一處穩固的新家。有資深菩薩開墾拓荒，中生代接棒後，也在南非接引許多新生代同行菩薩道，這一路相傳，牽起法脈宗門的「粽串」，實在是前途無限量啊！



南アフリカ静思堂の完成を お祝いします

訳／金子昭

時間についていつもこんな話をします。時間は目に見えないけれども、それが少しずつ積み重なった成果については、はっきりと見る事ができます。六月十九日、南アフリカの静思堂が無事使い初め式が行われました。これは慈濟の歴史において誠に大きな出来事でした。私はオンラインでこの式典に参加しました。慈濟人たちが門のところから整列して、人々のためにごまやかな心遣いで案内するのを拝見しました。堂内は優美な作りで、明るく清潔です。皆で話をしたり講演したりできる部屋もあり、広々とした敞かな道場です。

三十年前を思い出せば、台湾華僑の一回が南アフリカに開拓事業に行きました。彼らは暮らしが落ち着いた後、現地のために何か報いたいと思うようになりました。その時、縁あって慈濟のことを知ることになりました。

り、志業を南アフリカで行うことになりました。潘明水さん、張敏輝さん、呉国榮さん、施鴻祺さんのような人たちが、広大な南アフリカで耕作に勤しみ、丸々とした種子を一粒一粒まきました。そして幸福な歴史の文章が一ページずつ編まれていったのです。

移民に行く人にはいつもこう申しています。「頭の上には他人の天をいだし、足の下には他人の土地を踏んでいる以上、現地で得るものに対しては現地に何かをお返しするように」と。これらの人たちはもともと互いに知り合いではなかったのですが、その中に、一冊の小冊子を読んだ人がいました。それは『證嚴法師の慈濟世界』でした。彼らはこの小冊子で慈濟を知ることになったのです。電話で連絡を取ってみたところ、直ちに六百〇七百キロ離れたところから、慈濟人がわざわざそのために車を

を運転してやってきて、心を込めて慈濟を紹介しました。彼らは華僑を招き入れただけでなく、数多くのローカルのボランティアたちも伴っていました。南アフリカでは二年間の見習い期間と二年間の訓練期間が必要で、これらを済ませれば「藍天白雲」のボランティアのユニフォームを着用することができます。彼らは慈濟の規律をしっかりと守り、精進して努め、現地で優れた成果を出しています。

私は、慈萱、慈蒂さんなど、こうしたローカルのボランティアたちのことを賛嘆し、また懐かしく思い出します。彼らの姿は私の頭の中にずっと残っています。その姿というのは、貧困を救済し、災害支援を行うのはもとより、どんな困難なことでもやってのける姿です。国境を超えてモザンビークに渡り、二千キロ以上を自動車で踏破しました。途中

ことはできるのです。幾年もかけて、慈濟は現地の子供たちを学校に行かせて勉強するよう力を尽くし、また彼らに給食も提供してきました。さらに女性たちに裁縫の技術を教え、

生計を立てられるようにし、数多くの家庭を改善し、人生を変革する希望をもたらしました。

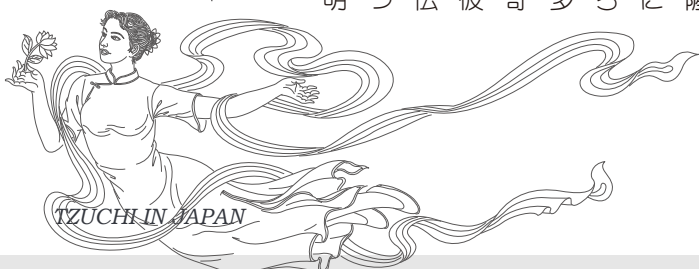
慈濟人はあたかも慈しみの雲が湧き立つように集まって、仏法の甘露を降らせ、アフリカの乾燥した大地を潤しました。そして今、南アフリカの静思堂が使い初めとなったわけです。彼ら人間菩薩たちがここに新しい頑強な静思堂を築き上げたことをお祝い申し上げます。年配の菩薩たちは荒地を開拓し、次の世代にバトンを渡しました。しかし、彼らはその後もなお、南アフリカで数多くの新しい世代の人たちを呼び寄せ、共に菩薩道を歩んでいます。彼らはそのようにしてこの道を代々伝え、慈濟の宗門に連なる次世代につなげていくのです。未来は本当に明るいでしょう。

ずっと歩んできて、彼らもまたお年を召されました。でも、そこで停止することはありません。それは、全くの愛のエネルギーのなせるわざなのです。

現地の困窮した生活環境を変えるのは、決して容易なことではありません。現地の人々にはなかなか物質的に豊かになってもうことは難しいですが、彼らの心を貧から富へと変えることはできるのです。彼らがこの世の苦の因果を知り、恨みの心を取り除くことを学び、愛の心を発揮したいと思うようにする



■ 南アフリカの静思堂外観。
写真／花蓮本部提供



2022 年 08 月 10 日 発行 174 号

発行人：釋證嚴

発行所：台灣佛教慈濟慈善事業基金會 日本分會

編集メンバー：

許麗香 張秀民 陳靜慧 王秀寧
陳詩萍 小野雅子 黃韻璇 吉本富美
王姿文 簡毓嫻 莊雅婷 張濟梅
滝古道信 池田浩一 慈 涓

《上記以外のご協力の方にも感謝致します》

住所：〒169-0072
東京都新宿区大久保 1-2-16

電話：03-3203-5651

FAX：03-3203-5674

E-MAIL：tzuchi@tzuchi.jp

郵便口座：00190-4-753352

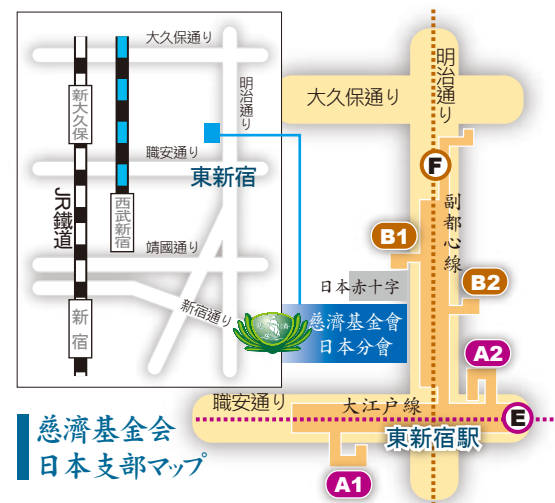
口座名義：仏教慈濟基金會
ブッキョウジサイキキンカイ

時間：毎日 9:00 - 17:00

HP：http://tw.tzuchi.org/jp (日本)

HP：http://www.tzuchi.org.tw (台湾)

いつも「日本慈濟世界」にご支援頂きありがとうございます。
これからもご協力下さいますよう、
宜しくお願い致します。



【日本慈濟世界】
ホームページ



表紙写真：

仏教では旧暦七月は喜ばしい月、
親孝行する月であり、吉祥の月だ
とされています。

2022 年 7 月 31 日、お客様の招待
を見送ることに決定、この吉祥月
に、日本分會は敬虔な気持ちを持
って、【経蔵演繹】を企画して、
コロナの収束と天下の無事息災を
祈願しました。 撮影 / 蔣瑞芳

上人開示 (證嚴法師の教え)

01 喜見南非靜思堂

釋證嚴

02 南アフリカ靜思堂の完成をお祝いします

金子昭

訳

続図書紹介

06 『行願して半世紀』の出版に寄せて

黒川章子

主題報導 (トピックス)

07 療癒辭典―鬼

大愛電視 (FB)

08 虔誠齋戒入經藏 歡喜七月吉祥月

陳雅琴

20 敬虔に齋戒と経蔵演繹

鄭文秀

訳

活動報導 (イベント報告)

10 因縁殊勝關西歡喜入經藏

陳靜慧

12 一起走入靈鷲山―記群馬入經藏

張秀民 楊紅衛

潘慈芬 吉本富美

日本慈善關懷 (日本慈善志業)

14 西成區重啓熟食麻婆豆腐傳香

陳靜慧 許芸其

23 大阪西成区で温かい料理の提供が再開

岩村益典

訳

日程表

二〇二二年九、十月行事曆

王昆京

32 ベジ―酢豚お弁当

米山翠

大愛食堂食譜 (大愛食堂レシピ)

31 京都の「遊子」を迎えて 故郷の味を楽しむ

新芽奨学生への付き添いのエピソード

蔣瑞芳

訳

相片故事 (写真物語)

30 中国語教室 慈濟で勉強をした感想

河野奈実

18 社區讀書會 聞法心歡喜

楊紅衛

心靈點滴 (心の風景)

28 久しぶり、東北の皆さん！

朱家成

訳

17 久违了！東北鄉親愛瀟行

林真子

社區活動 (地域活動)

26 おからハンバーガーの香り

吳前輝

訳

16 大愛食堂―豆渣漢堡蔬食香

河村吉美



『行願して半世紀』の出版に寄せて

■ 文／黒川章子

■ 昨年十二月、中国語の『行願半世紀』の日本語版として、『行願して半世紀』が出版されました。この度、『日本慈濟世界』を手に取る皆様に、この本をご紹介する機会に恵まれましたので、改めて読み返した感想を、推薦の言葉に替えて記します。

映画『溚生回家』をご覧になった方は、台湾東部や中部という

と、日本の残した原風景を思い浮かべ、ノスタルジックに浸ることかと思えます。しかし、證嚴法師が見たのは、戦後の混沌をアメリカからの援助でしのぐ時代の台湾で、取り残されて「後山」と呼ばれた姿でした。この本には、一人の尼僧が恩師と出会い、證嚴という法名を授かってからその「後山」を修行の地と決めて、何を実践してきたの

かが、また、自分を慕って説法を聞きに訪れる女性に心打たれ、当初の考えを変えてまで弟子として迎え入れてから一緒に歩んできた道のりが、克明に描かれています。「ツーチー」という名前を聞いたことがあるならば、今度はそれを文字で読んでみてください。五十年のルポルタージュがここに在ります。

すでに出版されている『静思語』、『清らかな智慧』、『地球と共に生きていく』を読まれ、證嚴法師の説く仏法に感銘を受けた方、東日本大震災での支援をきっかけに慈濟基金會に触れた方々は、證嚴法師とは一体どのような人なのだろうか、という気持ちで、当然の如く沸き上がったことと思います。また、この二年間、世界を一変させて

しまったコロナウイルスの蔓延に向き合い、慈濟基金會は世界五十数カ国にある連絡所のボランティアを孤立させず、むしろ、今この時とばかりに現地の慈善団体や市民と協力し、各国の苦難にある人々に緊急援助を行っていること、台湾のフクチン購入が困難を極めた時にも怯まずに募金呼びかけ、TSMC、ホンハイ精密工業等四団体の一角を担って協力したこと、そしてロシア・ウクライナ戦争においても現在進行形で、ポーランドに避難したウクライナ難民を支援していることを、日本のニュースだけでなく、インターネットや海外メディアの報道で見聞きして驚いている方も、いらっしやることでしょう。私は、毎月の機関紙「慈濟ものがたり」



■ 編集者達の集い。写真 / 黒川章子提供

も校正させて頂いています。奇跡とも言える地球規模の志業の実践に目を見張り、何よりボランティアの方々と法師との絆がなぜ揺らがないのか、不思議でなりません。その答えはこの本にありました。どうぞ手に取って、読んでみてください。付け加えてもう一つ、中国語版と日本語版の二冊を揃えて一冊ずつ読み合わせると、戦後の台湾理解と語学学習に役立てる事ができます。證嚴法師のよく言われる言葉「請用心」を、今まで以上に思いやりを込めて使えるようになるはずです。

鬼

有明覺の佛性，不讓內心暗鬼亂竄，處處吉祥，歡喜感恩。

【療癒辭典—鬼】

《説文》：「鬼，人所歸為鬼。」鬼由人所轉化而來。

人世間什麼「鬼」最可怕？

冒失鬼、搗蛋鬼、討債鬼、吝嗇鬼、裝神弄鬼……

證嚴上人説：「修行無他，就是改習氣，我們要如何時時提高警覺？這叫做『戒慎虔誠』，四個字而已，用在我們的日常生活，時時提高警覺，到底我們的習氣跑出來了嗎？我們是不是，明明覺覺的佛性在我們心中，或是心中還是懷著暗鬼呢？這種糊塗無明的暗鬼，我們到底驅逐出去了嗎？」

原來最可怕的是「暗鬼」，心中蠢蠢欲動的無明心思。

農曆七月，你會害怕鬼在人間？

農曆七月在佛教而言是吉祥月、歡喜月，更是衆生的報恩月、孝親月。

靜心修持，有明覺的佛性，不讓內心暗鬼亂竄，處處吉祥，歡喜感恩。

（本文出處：大愛電視（FB）／療癒果實／療癒辭典）





虔誠齋戒入經藏 歡喜七月吉祥月

俗云：農曆7月諸事不宜，但在佛教中農曆7月卻是個歡喜月、孝親月、吉祥月。日本分會藉此以虔誠入經藏弭災疫，祈願天下無災難。

撰文 / 陳雅琴

從二〇二〇年開始，新冠狀病毒重創全球，疫情七月又再次快速升溫，二十三日時日本全國感染者二十萬人以上。七月三十一日的吉祥月活動，面臨延期或如常舉辦？經大家共同的默契，決定如期舉行，但不對外邀約會眾。

◆活動組 巧接變化球

活動組團隊在面對多變的疫情，不斷調整活動流程，因不對外，取消攻站集章，又要考慮如何減縮群聚時間等等，種種的變化及不確定，再再考驗團隊。為讓大家減少失誤，練習時利用扇子寫上「轉」、「換」提示，由志工站在前方手持扇子，希望讓練習更順，不因動作有誤而心慌。

隨著疫情感染人數不斷的上升，最後決定以七月二十四日出席彩排的人數多寡來決定隊型。原本因疫情嚴重，考慮是否取消較好，可是當看到大家如

此的用心，願意來採排，所以就如期進行。在練習的過程當中，大家都很願意接受臨時的變化球。活動能夠順利進行，真的要感恩所有的志工。

一千五百年前，佛陀在靈鷲山上講經說法，一千五百年後證嚴上人懷抱「慈悲濟世」的願力，不畏艱難，不計毀譽，帶領眾人以行動落實「菩薩在人間，佛法在人間」。二〇二二年全球慈濟人，透過經藏演繹走向靈鷲山，開啓「法華靈山會」。

偈云：人身難得今已得，佛法難聞今已聞。所以更要珍惜每一個因緣機會，而參加入經藏就是一個很殊勝的因緣。志工們從四月份開始練習，曲目分成A、B、C，各有藍、白共六組，不方便跪坐者分屬在C組，如此分組，是讓人人都可以參加入經藏，不因年齡或身體的不便而錯過機會。

◆一念心 人人入經藏

心很平靜，也從活動裡感受到自己有很多不足的地方，過去任性地生活著，但從現在開始，我要將剩下的人生好好過好。」

人人深入經藏，所以人人都是聽法者，也是傳法者，走入靈山法會，善念共聚，傳遞正法正能量，走入人群行菩薩道造福修慧，讓人人都是千手觀世音，人人都是地藏王菩薩，所以七月也不再是有著種種顧忌，諸事不宜的七月，而是造福人間、增長智慧，歡喜平安的七月吉祥月。

花道老師杉山麗杏分享，這是第一次參加入經藏，自己很有感受，覺得不好的習性能一點一點的把它消除掉，有時候看到人家不好的習性時，會反觀自己也有不好的習性。所以很感恩能夠參加演繹。

來日留學目前正準備考學校的高俊詰，在中國時喜歡剪片、拍照、做圓緣帶，小學時就加入蘇州慈濟的慈少，媽媽也因他的因緣於去年受證。他說：「這幾個月下來，覺得每一次入經藏，都能讓自己的心更靜下來，想要再多學習一些佛法。」

現就讀醫療福祉經營的博士班生黃晟育在臺灣時，參加過慈青活動。因為平日大部分是跟一些醫生、護士們一起上課，這次很開心在慈濟認識到很多臺灣來的同鄉人。他感受比較深的是《佛在靈山》三進三出那段，就像生活中偶爾也會遇到一些挫折，在反思自己的當中，會有一些氣餒，

可是當自己重新調整後，其實又會找到一些新的方向。

成人中文班學生武井隆一分享，入經藏留下最深刻的印象是《大船師》的練習。小時候曾參加過童子軍，童子軍三指三個諾言：不說別人壞話，對別人要和藹，生活要經常有儲備的習慣。參加讀書會後，覺得大家像家人一樣。慈濟的理念和小時候學到的教條是一樣的，所以現在很喜歡參加慈濟的活動。

志工王昆京分享：「當初進到慈濟以後，就覺得我走錯路了。因為你們都是佛教，只有我一個人不是，一直覺得有一條線。去年每天晚上就上夜間品書會，就這樣慢慢聽了很多佛典故事、高僧傳、《法華經》，佛法慢慢一點一點的聽入心了。」

志工潘慈芬分享：「從『能捨一切諸難捨』，重新看上人

《法華經》，重新理解上人的『法要入心』，感受到那個六度中的『忍辱』很重要，因為在每次入經藏當中都會有一些小插曲，發現要從『心』調整一下、反省一下，其實我慢慢的一直在反省中，入經藏後的我，到底有沒有比以前做得好？」

父母皆是臺灣慈濟人的蔡孟帆分享：「入經藏的內容雖然還是有點朦朧懂懂的，但是我覺得每一位師姑師伯們都很努力的去做一件事物把它完成，如果有機會我也希望參加。希望我自己也能多做一些好事、做好人，做一些對社會有益的事情。」

會眾鄧積鳳分享：「我是教日文的志工，這是第一次來參加，今天的活動讓我



■ 1 志工演繹【德行品 - 大船師】透過肢體展現毅力、勇氣，詮釋經文的意涵。攝影 / 櫻井裕志

■ 2 入經藏能心平靜，高俊詰（左一）法喜充滿。攝影 / 櫻井裕志





■ 志工們整齊的動作演繹《佛在靈山》。攝影 / 周郁萱

因緣殊勝 關西歡喜入經藏

2022 年 4 月起，遍佈全球五大洲的慈濟人，啟動了《法華經》「入經藏」演繹練習，關西地區志工與全球同步，在所屬吉田社區道場，首次推動入經藏。

撰文 / 陳靜慧

預計未來將以臺灣為主場，海外各分支會同步連線，以雲端投屏方式連結，如一場遍虛空法界的雲端大法會，呈現人間菩薩道的精神。從四月開始關西地區志工珍惜因緣，幾個月來勤加練習《開經偈》、《靈鷲山上》、《佛在靈山》、《說法品》等曲目。

本具佛性 人人觀世音

練習前設有「法釋」時段，承擔的志工陳靜慧分享：入經藏不是比手語，也不是音樂劇，是透過歌詞感受經義，從了解而後實踐。《開經偈》的千手觀音隊形，是眾生皆可成佛與人人觀世音的呈現。慈濟人在全球各地力行慈悲喜捨的志工故事畫面，對比經文是事與理的結合與實證。

志工楊至弘為大家導說「無量義」的意涵，也分享自己就讀慈濟大學時成為種子團隊，跟著慈悅師姊全省示範，經常彩排到很晚的點滴。

承擔手語種子老師的是志工高橋鳳英與真鍋慶子，二人都表示自己的經驗也不多。為了教學每首曲目都要反覆無數次的練習切磋，也多次請教臺灣的資深志工。有使命必達的決心，不過要教會學習速度、能力不同的志工們，得面對很大的壓力，但仍然感恩有此機會承擔。

練習日時，需要的是大家的同心合力。不可缺少的還有準備便餐的香積組，與莊嚴道場準備茶水的生活組志工，要比所有人都提早抵達。香積組窗口余瓊珠表示，大家一早要匆忙趕路一定沒時間，準備便餐是傳達溫暖的方式。對於入經藏她說，會讓心有寧靜的感覺，感恩有此殊勝因緣，從中學習如何放下自己。

香積高手中山慧珊的料理一向受到歡迎。她說，第一次參加入經藏，感覺無法言語形容的殊勝與感動，也真正感受到入經藏不是個人，要靠團體的默契。

感受到很多很多的溫暖，让自己的心靈找到平靜的力量。

總是默默打點衛廁的是生活組的志工林美青，對於入經藏感受深刻，說：非常的殊勝莊嚴，因為要不斷的學習，經文和音樂都要非常的熟悉，還要每一位師兄和師姐的配合，如果某個動作不管是腳或臉上的表情不到位，都是要再重新練習。

看到種子老師的耐心，看到錯誤挫折中大家努力從失敗中學習成長。美青深深體會到：生命不是完整無缺的，生命的美好是在於過程中的排練，大家努力不懈，沒有責怪某人不對，錯了再重來，這種感覺真的很開心很美！雖然身體很累，大家還是一次又一次的努力練習。

每次的練習亦是一場小法會，需要大家的力量，方能共同成就！祈願人人深入經藏，智慧如海！



■ 練習前「法釋」分享，透過歌詞感受經義，從了解而後實踐。攝影 / 孫素秋

在臺灣每年都會參加入經藏的志工余淑貞也是香積高手，同時也承擔生活組窗口，住最遠但每次練習日都早早就到，打點道場、準備茶水點心。她覺得：大家一次次集中練習，看到整齊就是美！一定要了解經文、歌詞，才能更入心。

她的同修是培訓志工林旭龍，從教職退休，二人同到後一

起協助整理道場。他說，入經藏讓人感受到個人的美與團體的美，在這裡每人都有不同的角色扮演。很早就聽過慈濟的入經藏，感恩今年有機會參加，練習時從動作中，呈現《無量義經》中的精髓，讓人去煩惱，往智慧的路上走。感恩種子老師的帶領，任何功能都是缺一不可。

各有功能 歡喜好因緣

中村省吾是日籍志工，不懂中文的他，每次看著大家的動作，邊猜邊學，開玩笑說：只要不要添麻煩就好！期待一起學習，多年來他與同修余瓊珠每次回家前，總是用心將道場整體內外檢查巡視後再離開。

志工深小青也是每次提早抵達後，就立即拿起吸塵器後援生活組，希望協助莊嚴道場。平生第一次參加入經藏的她，很緊張很怕跟不上，拿出勇氣跨出了

志工孫素秋承擔人文真善美，為大家錄影、照相。多年前她曾在臺灣參加《水懺》演繹，震撼很大，見到很多人都流淚發懺，當場就發願日後一定要做慈濟。這次聽到關西要練習入經藏，竟開心到半夜睡不著。

會員羅小梅承擔生活組，她分享：聽到《開經偈》時，從經文到音樂都讓人無比的感動，最近暫停工作因此有因緣參加，

一起走入靈鷲山

記群馬入經藏

梅雨季期間，難得的晴朗六月天，慈濟志工張秀民、潘慈芬、楊紅衛和吉本富美等四人一早搭上電車，從東京前往群馬縣的前橋，此行主要是關懷當地志工並協助帶動入經藏。

撰文／張秀民・楊紅衛・潘慈芬・吉本富美



■ 志工與會眾整齊的動作演繹《開經偈》。攝影／張秀民

風和日麗 喜相迎

坐上湘南新宿線後，電車向西北一路馳駛，無暇顧及車窗外風光美景，各自翻開今天入經藏的細節流程和教學影片，仔細地研讀著，偶爾也會小聲討論一下。來回約六個小時的車程，正好可以利用做事前規劃和事後整理。

由廈門遷居群馬的志工姚明泓是一位瑜伽老師，從清晨起，就帶著八歲的兒子著手布置她所提供的瑜伽教室，並拜託了朋友王晶安排車站接送。

王晶和日籍丈夫開車來接我們，風和日麗的晴空下，大約二十分鐘的車程中，我們向他倆約略介紹了慈濟。

「真正高興見到你！歡迎！歡迎！」就在車子剛停妥在綠草如茵的公園口時，耳畔響起一陣美妙又熟悉的歌聲，只見群馬志工一群人列隊在今天的會場，正笑臉迎人地一遍遍高唱著。此情此景，讓人情不自禁心中一陣

熱，思念起遙遠的心靈故鄉。

由於疫情，除了個案關懷及送口罩，群馬已一年半沒公開活動了。這一天現場來了十幾位志工與會眾，他們多半是初識慈濟團體。前執行長張秀民用證嚴法師的靜思語「福從做中得歡喜，慧從善解得自在」，闡明福慧雙修的慈濟精神。

佛在靈山 草如茵

今天一開始先練習《開經偈》，從經曲與入經藏的動感中，令大家體會無上甚深微妙法的意涵。東京來協助的四位志工，或指導說明、或喊口令、或數拍子、或示範動作，充分發揮了團隊精神。雖然今天出席的人多數是第一次參加，但很快步伐就平穩整齊了。

第二曲練習《靈鷲山上》，略為說明了佛陀的時代背景與經曲內容後，隨著「一幅幅動人的畫面」詞曲，想像佛陀一生的辛苦教導。大家全神貫注用心學

習，走入了靈山法會，整齊的步伐也彷彿有不可思議的力量在推動著。

中午享用了群馬志工準備的豐盛午餐，我們也帶來一些糕點和志工的結緣素粽，大家一起分享。

下午進入《佛在靈山》演繹，偈文闡釋菩薩道難行能行，最難的是自己心中進退無常的「三進三出」，唯有道心堅固，才能真正找到心中靈山的方向。此曲動作變化稍微多，採取分組及分段教學，等動作熟悉了，再全體共同練習。

因緣深深 群馬情

歌聲甜美的半田蓮美，可說是群馬的老將，深耕當地已久，她說：「做就對了！」

目前承擔群馬協力組長的黃碧慧說：人帶著善惡業來，也帶著業回去，真的要好好地做，將來帶著善業往生，並表示今天學得很開心。

黃杏玫本來和幾位朋友相約一起參加，結果其他幾位卻沒來，她說自己福報好，有幸和大家一起入經藏，聽聞佛法洗滌心靈。

年輕開朗的王晶，來日本五年，今天和她丈夫田中先生負責接送東京的志工。田中先生不懂中文，靜靜地聽著志工向他說明今天的活動主旨，並不時微笑點頭，和藹可親，他倆都很高興能認識慈濟。

來自大連的飯島純子表示自己很願意接近佛法，也很慶幸有緣參加這次的活動。

留著長長秀髮的高木瞳很早就已是慈濟會員，她提起在臺灣時，曾幫助做慈濟的妹妹夫妻兩人募愛心款。然而，自己婚後來日本忙了那麼多年，卻始終未曾參加培訓，深覺遺憾。看著她今天換穿上了灰天白雲志工服，立願要開始培訓，真令人欣慰！

姚明泓說在廈門時沒機會入經藏，來了日本能有如此好因緣，非常珍惜。她為了今天這場

法會，一早就忙著準備，下午還去接了她婆婆過來參加。

還有一位身材高挑的吳海燕一早就來到會場，相見歡過後，便先離開匆匆趕去工作，有心人很值得去期待！最後，由明泓帶動《一家人》手語歌曲，在歌聲中畫下圓滿句點。大家相約還要再相見，祈願能常以法相會，以愛相聚。

緣深不怕緣遲，今日相聚一堂，靜心入經藏中，看見了專注的力量修持戒定慧的功夫。窗

外和風煦煦，陽光普照，窗內只見那真摯洋溢的雙眼，此刻誰是誰非都不重要，重要的是大家一起走入靈鷲山。

來時帶著慈濟文物和結緣品，回程拎著明泓自家種的菜和健康醋，手上沈重而心裡滿是歡喜。多年來活躍在群馬的一群純樸志工，隨著年事漸高或返台、或他遷，又或往生，也曾沉寂了些。期待今後透過各種活動，能接引出更多善心人士同行菩薩道。



■ 來自東京的志工示範入經藏動作。攝影／吉本富美

西成區重啟熱食 麻婆豆腐傳香

○ 撰文／陳靜慧・許芸其 攝影／孫素秋

近年來爆發的「新冠病毒」感染蔓延全球，自二〇二二年四月起，曾多次宣布「緊急事態宣言」的日本，歷經了二年多終於對外重啟國門，關西地區志工也在六月十二日這天重新啟動熱食發放。



■ 主廚志工文武（左）第一次承擔，擔心味道抓不準，一次次地調味，全程緊盯著鍋子，期望大家吃得愉快。

下午一點半志工於新今宮車站集合後，走路前往發放地點愛鄰屋。承擔發放窗口的志工車上，滿載採買好的物資停在大門口，協助的志工誰也不落人後，快速搬運到室內。

物資搬運完畢後，大家圍成圓圈相見歡。協力組長帶領大家向來自京都的通圓法師問訊後進行愛的叮嚀。今日志工有七位是第一次參加，包括遠從滋賀縣、京都府等地而來，也有祖孫檔、母女檔的日籍志工。

志工分成三組，分別進行洗菜、切菜以及將食材川燙，分工合作，順利並快速的將食材備齊了。

愛是 有溫度的便當

新菜單「素麻婆豆腐」首次上陣，第一次參加發放承擔的大廚文武，怕大鍋的豆腐在攪拌過程中碎了，也擔心味道抓不準，一次又一次反覆調味與試吃，目不轉睛全程緊盯著大鍋。愛鄰

屋窗口山中秀俊特地貼心提醒，日本人的口感與華人不同，加上年長者多，「麻婆豆腐請不要太辣」。一鍋豆腐有眾人的愛心守護著。

當麻婆豆腐及白飯煮好後，志工們使用便當盒，將盛好的白飯淋上麻婆豆腐，並加上剛炒好的當季新鮮蔬菜，希望街友們吃得營養均衡又健康。發放便當時志工們九十度鞠躬，並貼心提醒：「可以再來一碗喔！」

另有一組志工將包好的便當放在紙箱內，拉著手推車，前往附近發放給露宿在外的街友們。「請享用！」志工一邊打招呼一邊呈上熱騰騰麻婆豆腐便當與綠茶。

發放途中遇到二位撿拾鋁罐回來的街友靠過來，志工立刻遞上便當。志工一路用心搜尋，希望不要錯過任何一個結緣的機會。每位街友也都歡喜收下，還有人大聲的用中文說「謝謝！」

因緣 不可思議良田

就讀大一的志工中學生時參加過，今日是第二次來。她說：「因為是來收容避難所，原本是有點害怕，結果上次，還有這次他們都是笑著跟我說謝謝。這次還有好幾個同年紀的志工一起，很開心。我跟著大家用笑臉說出了：『請用餐！』」她表示，今天真正感覺到自己有幫助到別人，有機會想要一直來。

新芽助學生小菜（假名）高中畢業後離開收養設施，自己獨立生活，大一起由慈濟補助房租與學費，但生活費仍得靠自己打工。她很開心自己能夠為他人奉獻，給自己的目標是考上國家公務員福祉士。

雖然疫情已趨穩定，但病毒的威脅仍在，大家無法近距離接觸。睽違一年多，慈濟志工的熱便當再送進了西成區，透過年輕的大學生志工輕快的腳步，透過熱騰騰的麻婆豆腐便當，隔著口罩掩不住交換彼此的笑容，愛已傳遞！



■ 1 用愛包裝一個個便當，志工滿心歡喜，感恩有付出的機會。

■ 2 雙手恭敬地將愛心便當送出去，收到笑容和感恩的回報。



第二次前來的通圓法師，在京都自租平房，精舍號菩薩庵。三十多年前來自日本佛教大學留學，修淨土宗法門，已受戒在京都出家。上個月通圓法師首次前來，全程參與，動作敏捷，事不落人後，並布施結緣善款。志工林煜筑也向法師分享慈濟事，法師即表示希望有機會能夠一同參與，促成今日因緣。法師來自中國青島，一九九六年慈濟青島賑災時，曾有志工贈送背包、環保杯等，並向法師分享慈濟理念。因緣，不可思議！

主廚說：「我特別愛給別人

暫停一年多的熱食發放，今日來了五位大學生志工。

一位大四生志工幫忙洗切，之後幫忙發放送餐。他說：（這裡）是我從來沒有看過的景象，一開始有些驚訝。原本有些疑問，想說送餐能有幫助嗎？「當我把餐遞給他們的時候，收到他們的笑容和感謝，我感受到這是有意義的活動。有機會的話還會想再參加！」

年輕 大學生樂助人

他也認為一切事都要有機緣，「真正和別人結緣，就是你有價值」。慈濟是在別人有苦難，有痛點的時候走近對方，所以「慈濟就是和眾生廣結善緣，這是我對慈濟的認識。」



大愛食堂便當發放 豆渣漢堡蔬食香

撰文 / 河村吉美



■ 日籍志工岡田千絵（左），細心地為漢堡排淋上醬汁。攝影 / 慈涓

五月二十四日是今年初夏

以來最熱的一天，陽光普照日，輪到中央協力承擔大愛食堂，同一協力共聚一堂，掌大廚的志工官毅，拖著裝滿著蔬菜的皮箱來到分會，其他志工們很俐落地量好今天五十二個便當要用的米，照著大廚的指示切菜。

切寸菜。有如做人

要符合易入口的尺寸，就如做人要有分寸拿捏，一點也不可馬虎。今天的主菜是豆渣漢堡，是志工楊紅衛的朋友提供的豆渣，希望能盡一份心力，只要有需要，願意無限量提供。

官毅很用心，提前一個星期試作試吃。配色的三蔬，看起來簡單清爽，三種不同的口味分別處理：馬鈴薯炸過用鹽和胡椒調味，黃瓜經過水川燙，用香油沙拉醬調和出清爽的口味，紅蘿蔔用醬油和糖的調味勾芡混合均勻。看起來簡單的一個便當，卻是一道道的用心，料理過程中，正逢神奈川組的品書會，中途大家也跟著一起祈禱，一邊工作，一邊靜靜地聆聽法益分享。

你我他。如一家人

從網路介紹上看到有大愛食堂的岡田小姐，在工作之餘也趕到了現場見習，第一次參與志工活動，也是初次接觸到慈濟人的熱情，心情愉悅，她說很高興能有機會把握做好事當下！

中央組志工很快地完成了便當，工作之餘把握當下，在等待領取便當時也舉辦茶會，

討論今天的成果和感想，大家很感動於今天的和諧，簡短的茶會溫馨交流，同時輪流注意會場來領取便當的狀況，分秒不空過。

這次來領取便當的有留學生，有慈悲歡喜投竹筒付出的老太太，有推著嬰兒車來的，有想要深入了解慈濟團體的，更有想要知道我們是如何煮好吃蔬菜的製作方法。志工藉此機會深入和他們交談，不管是舊面孔或者是新面孔，都像是一家人一樣開心、自然，不去影響他人的隱私，只有誠意的付出。

最後一位是趕在六點半及時領走了最後一個便當，中央協力組志工最後收拾完畢才回家，相信今天也是法喜充滿的一天，大愛食堂一回生一回熟，因為習慣了，沒有以往的生澀和緊張，大家是因為熟悉，做事越來越順暢，也越來越覺得充實和有意義！



能渡過種種考驗。

下午探望志工奧田先生夫妻，總是感恩話說3：11，行程轉往東北舉辦祈福感恩會時借用的葵集會場，探望小野先生，他說東京疫情未減，送我們一個「鬼滅之刃」的風箏帶回，祝福我們打倒疫情。當下剛好來一位栗石女士看到藍天白雲制服就說出「臺灣慈濟」，看到制服就說出了我們的名字。

附近的伊藤老太太入院，先生一人在家，志工去探望，看到我們他非常高興，志工把證嚴上人的祝福慧紅包送給她。

分流送愛：玻璃傳香

另外一組人在張君的家，由東京志工陳文青等人帶著練習入經藏，日本鄉親雖然不一定懂得詞意但是很認真學習。出席下午茶會的山內先生，感覺瘦弱又含蓄，在聊天互動中談到了希望

他有空來教張君修剪她家門前的花草樹木。要離開時，他臉上的笑容讓我們安心，說下次要教大家做當地石卷味的素麵。

張君的朋友非常熱絡地陸續來到，更有人十點下班後也趕來跟我們喝茶。茶會時，久別的志工佐佐木正男帶來了重重的竹筒，要響應烏克蘭的募心募愛。昨天身形憔悴的山內先生，雖然腰痛，卻提著很重的果汁分享給大家，說車上還有東西……哇！是用報紙捲著好特別的玫瑰花。他一定訝異一束玫瑰花，竟帶給我們這些婆婆媽媽這麼大的快樂！那是因為我們看到山內先生開心的笑臉跟那一份真誠的心。

這次採訪，行程有時又會跳針，但是法喜充滿，幾位鄉親也熱心響應募心募愛，珍惜這份慈濟緣。讚嘆張君用心陪伴當地志工，東京家人滿滿的愛帶給鄉親，每位充分發揮所能，圓滿了這次的東北行。



■ 東北志工為烏克蘭受災居民募心募愛。

久違了！東北鄉親愛灑行

疫情關係兩年都沒踏上東北，好想念的東北鄉親，東京志工們相邀約前往探訪鄉親，終於在六月十七日到二十日見面了。這次的預定行程還有入經藏跟為烏克蘭難民募心募愛。

撰文 / 陳文青・林真子 攝影 / 山田美芳

探訪鄉親：大家好嗎

志工分兩條路線，一組探訪個案跟鄉親。看到了彼此白髮增加的不少，立花女士兩手浮腫，月底需要動手術。松本先生精神不錯，伊藤奶奶跟以

前一樣很元氣。杉山女士生了一場大病，現在恢復到可以螃蟹走路，還好有孝順的女兒跟兩位孫子。令人感動的是十二歲的孫子會幫忙洗澡，這麼懂事的孩子小少年紀又是男生，孝順奶奶，家庭和諧，加上本身開朗的個性才

社區讀書會 聞法心歡喜

撰文／楊紅衛 攝影／楊紅衛提供



■ 中央組組員於線上品書會時互相切磋，分享讀書心得。

接受雨水陽光生根發芽；根系代表人的根基，根基越深越能好好接受雨水的滋潤，受得風吹雨打；莖就好比一個人接受了好的教育就要運用一樣，才能發揮作用，才能到達每個樹枝，得到成長。這裡的樹枝指的就是要發揚光大，接受了佛法就要傳揚出去，這樣自己也會強大起來。

陳佩思：《藥草喻》比喻眾生需要法水來滋潤，乾旱了很久，隱藏在心田裡的那一顆種子。種子有了法的滋潤，就應著大小不同的根基茁壯成長。上人說：人身難得今已得，佛法難聞今已聞。我們要好好運用和發揮自己的良能，攝心改過。從內至外的改正自己的習氣。這樣才不會辜負這一生能遇到良師，還能聽聞到這麼殊勝的佛法，來到了寶庫的門口，竟然沒有推開門進去寶庫裡面看一看。因為，錯過了這次的機會，不知道何時才有這樣的因緣再能遇到。

河村吉美：臺灣有一位志工的女兒癲癲發作時，沒人在家無法及時對應而往生，心痛之餘，她說從來沒想過事情會發生在自己身上！三界火宅，平時不覺，但火燒到身上時，才會感覺如此痛！此外，推素的意義就是，脫離慾望的火宅。節水的意義，是脫離浪費的火宅。

許曉菁：上人就像《醫子喻》中那位慈悲的良醫父親，要我們好好把握時間、珍惜當下。上人陸續開出無數靈方妙藥，像早年的四神湯（知足、感恩、善解、包容）讓我們服用。人人的心靈唯有法水、法藥能洗乾淨。我們要聽上人的話，學習靜思法隨妙蓮華的精神。懺悔齋戒與茹素，修改習氣，精進修行。

林真子：人人本具如來智慧清淨本性，只因妄想執著被覆蓋而不自知，所以要降伏妄想執著，猶如一人要打敗很多敵人。用種種方法擊退妄想執著的魔軍

累多了，以後把它變成智慧。

楊紅衛：上人說「一念心都為啓發愛心」，「顧好一念心」不要因境而擾亂你的初發心，看到他人病痛，那份想替她減少病痛的初發心是清淨的。顧好這念清淨心念，那是珍貴的，那是真如。上人讓我們從苦中找到歡喜，這樣顧好自己的心念，會化掉悲哀的苦。法到，苦就會轉化。

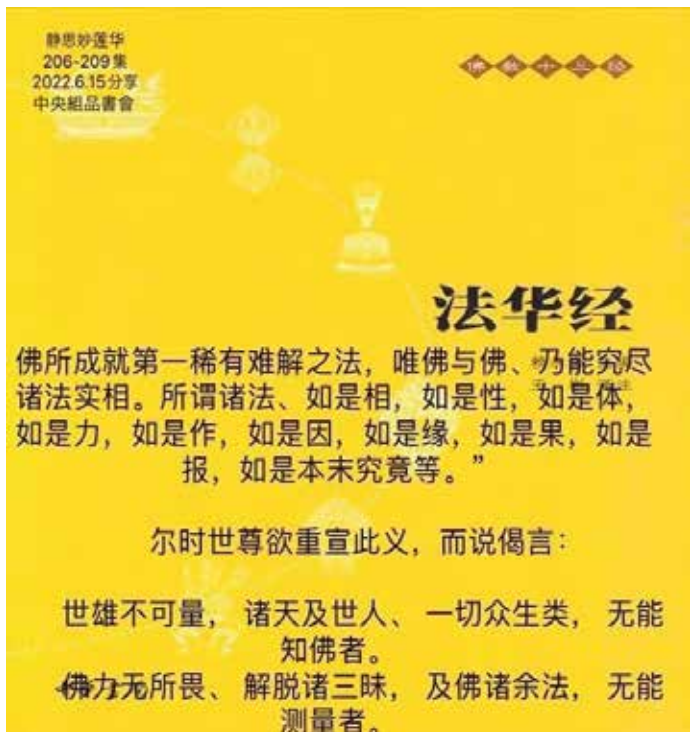
陳玉蓮：生活中我們常常誤解人、事和物，也常常被誤解，有時再怎麼解釋也沒用。原因可能是我們知識很有限，只能看到片面，所以沒法瞭解全貌；也可能因為我們的執著深重，總以為自己過去所聽，所看，所學，所感知或記憶裡的都是真的、正確的。以先入為主

的認知，來判斷眼前所面對的新的人、事或物，因而產生誤解。所以要以寬大的心量，接納一切不同或不可接受的，必要時多

問，多看。理清清楚以後再採取必要的行動。不要急於反應，後來發現原來是一場誤解，就可能無法彌補。

石曉玉：慈濟世界的法親家人，如大樹小草一樣吸收上人的法水，有的勇猛精進茁壯成長，有的隨風飄搖，甚至隨風而去，所以我們聽法要用在工作中、生活中、家庭裡，有用才會扎實，信根才會越堅固，即使風再大，也不飄搖。即便是小樹小草，法水滋潤，根深蒂固，也不會隨風而去；即使冬去春來，即使生死輪迴，依然可以在慈濟扎根，不會找不到回家的路。

慈濟的佛法在哪裡？慈濟的佛法就在生活。每天微笑，不跟你計較，對待物品有禮貌，就是佛法，比喻經重要。把上人開示裡面的道理提煉出來，變成生活中的一部分，從小處看自己的德行，看自己的道行，這就是法。



■ 中央組品書會導讀的內容。組員很多是中國籍，所以內容也會以簡體中文呈現。

後，清淨心自會顯現。佛陀用一乘大法教我們如何戰勝煩惱魔，更以法華經中的譬喻教化弟子要相信只要覺悟，往菩薩大直道修行，人人皆可成佛，且將會得到珍藏在髮髻內的珍寶。

黃韻璇：虔誠懺悔止惡，只有信還不夠，還要有願力，就能把法入心。過去現在未來，簡

單的說就是因緣觀和果報觀。要謹慎的走每一步，不然就會承受每一個果報。種子，要讓它接觸適合的因緣，有空間和水分的接觸。如果你擠壓它，它就沒辦法有適度的空間來吸收水分，沒辦法長成一顆好樹，這就是因緣會合的道理。「轉識成智」，沒有知識，轉不成智慧，所以不要怕困難，有機會學，先學到知識，積



- 1 演繹者の動きが揃うよう団扇に「轉」と「換」の文字を書き、皆さんに合図をします。写真/慈涓
- 2 ボランティアの潘慈芬は（中）演繹する度にいつも自分を省みることを忘れません。写真/櫻井欲志
- 3 ボランティアの王昆京は（中）カトリック教徒で、読書会にて多くの仏法を聞き、内容が理解出来るようになりました。写真/櫻井欲志



敬虔に齋戒と經藏演繹 歡喜の七月吉祥月

旧曆の七月は行事を行うには不向きだと言われることもありますが、仏教では旧曆七月は喜ばしい月、親孝行する月であり、吉祥の月だとされています。この吉祥月に日本分會は敬虔に經藏演繹を企画し、コロナの収束と天下の無事息災を祈願しました。

◆ 訳/鄭文秀・文/陳雅琴

二〇一九年に発生した新型コロナウイルスは全世界へ拡散し、この二年間感染の波を繰り返しています。日本では七月に感染が急拡大し、七月二十三日の時点で全国の感染者数は二十万人を超えました。その様ななか、七月三十一日の吉祥月の活動を行うことができるか話し合いが行われました。そして、実施を決定、但しお客様の招待は見送ることとなりました。

◆活動組 荒波に挑む

活動組は感染状況による様々な変更に対応し続けました。プログラムの調整、外部参加者の中止、三密の考慮、スタンプラリーの中止等々、荒波の様な不安定な状況のなかで話し合いが重ねられました。選ばれた参加者も不確定の中、前日の演繹リハールでも演繹者の動きが揃うよう団扇に「轉」と「換」の文字を書き、隊形切り変えの合

図にするなど工夫をしました。

都内の感染者数は吉祥月のリハール、七月二十四日まで絶えず増加していました。そんな現状でも演繹者の人数は予想以上に集まりました。感染状況の悪化から活動中止も検討されましたが、リハールの状況から垣間見える演繹者たちの思いと誰もが様々な変化に挑む姿に決行の意思が固まりました。

二千五百年前、ブッダは靈鷲山で説法をなされました。二千五百年後、證嚴上人は「慈悲濟世」の願いを懐き、様々な試練を耐え抜き、人々が「人間菩薩」の道を着実に歩めるように導きました。二〇二二年、世界中の慈濟ボランティアが經藏演繹を通し靈鷲山へ向け、「法華靈山会」の幕開けです。

經文に人身得ること難く、仏法値うこと稀なりとあります。故に、經藏演繹に参加できる事は、滅多にないご縁と機会であり、この稀な出来事にボラン

ティア達は四月から練習を始め、曲目に合わせてA、B、Cの列に分け、更にそれぞれ藍色と白色の服装に分け、計六組で構成されました。それぞれの体調も考慮し膝、腰が痛い人はC組の方へなど、年齢も何事も問わず、誰もが参加できる演繹活動となっています。

◆思いをひとつに經藏へ入って

花道の講師杉山麗杏さんは初めての参加で、とても多くを感じ取れました。自身の悪い習慣が少しづつ取り除かれ、他人の誤りを見た時は、自らを奢ることなく自身を省みるように、と思えるようになりました。演繹に参加出来たことを、大事にしたいと思います。

中国から留学中で学期試験に臨ぶ最中の高俊喆さんは、母国では動画編集や写真に興味を持っていました。小学生の頃に慈濟と出会い、母も去年授證し

ました。ここ数ヶ月、經藏に入る度に心の静けさを感じ、出来たら仏法をもっと吸収して行きたいと思いました。

医療福祉経営学の博士課程にいる黃晟育さんは、台湾で慈青活動に参加していました。普段、大抵は医師と看護師と過ごす事が多く、ここに来て多くの同郷の方々に、出会えた事が嬉しいのです。經藏の中でもっとも印象深いのは「佛在靈山」演繹の中で、藍組と白組が前進後退を交互に繰り返す場面、まるで生活の中で挫折に遭遇した際、反省して落胆することもあるけれど、心を整えて出直す時、自分にとって、新たな方向性を見出すのと同じく感じました。

中国語クラス成人班の学生武井隆一さんは、演繹の中でもっとも心に残ったのは「大船師」でした。また読書会に参加して、皆さんが家族のように感じました。



写真 / 孫素秋

コロナ禍により、緊急事態宣言が幾度となく発令され、活動が制限されていましたが、2年以上の歳月を経てようやく解放され、6月12日、関西のボランティアが温かい食べ物の提供を再開しました

大阪西成区で 温かい料理の提供が再開 広がる麻婆豆腐の香り

○ 訳 / 岩村益典 文 / 陳靜慧・許芸萁



2

■ 1 ボランティアの杉山麗杏は（中）初めての参加で、色々勉強になりました。

写真 / 櫻井裕志

■ 2 中国語クラス成人班の学生武井隆一さんは演繹の中でもっとも心に残ったのは「大船師」でした。写真 / 櫻井裕志



1

小学生の頃に参加したボーイスカウトで三つの誓い、他人の悪口を言わず、人と仲良く、常に備えよ、がありこの小さい時に受けた教えが慈善の理念と似ていると感じました。それだから慈善の活動に参加するのは好きだと思います。

ボランティアの王昆京「当初慈善と出会った際、道を間違えたかと思いました。なぜなら皆さんは仏教徒であり、私だけがキリスト教徒でした」そこに隔

たりをいつも感じていました。去年から毎晩、夜の読書会に参加して多くの仏教物語や高僧伝、《法華経》などを聞き、次第に意味が分かるようになってきました。

ボランティア潘慈芬「能捨一切諸難捨」で改めて上人の《法華経》を看て「法は心に留め置く」ものだという上人の教えに新たに気づき、特に六度の中「忍辱」は最も重要で、演繹練習の最中で色々な事に出くわす、その際に必要なのは「心」の調節です。いつも自分は果たして経蔵に入る前と後では、良くなっているのかを省みてます。

両親とも台湾慈善人の蔡孟帆さんは、演繹の内容はまだあやふやですが、ただボランティアの皆さんが真面目に一つの事をやり抜くための努力をする姿は印象深いです。自分も機会あれば参加がしたい。もっと自分自身もいい事して、

いい人間として社会に役立つ事をしたいです。

来賓の鄧積鳳さんは、私は日本語を教えるボランティアをしています。これが私にとって初めての参加で、心の静けさを感じつつもまだ自分に至らない部分があると感じ、過去は我儘に過ごしていました。が、これからはもっと人生を有意義に過ごして行きたいです。

人々が経蔵に入ることと法を聴く者となり、そして法を伝える者となります。靈山法会で善の念が集い、正しい法に触れ、そして衆生の中の菩薩道を歩み福と智慧を植え付け、地藏王菩薩如しに人と人が助け合うことを願っています。旧暦七月は決して忌み嫌う月ではなく、人々に福と智慧をもたらす喜ばしい平安な吉祥月であるべきです。



午後一時半、大阪の新今宮駅に集合したボランティアは、あいりん地区にある配布会場のシエルターまで徒歩で向かいましました。正面玄関には購入した商品を満載した活動担当ボランティアの車が待つており、ボランティアは急いで室内へ運び入れました。商品を運び入れた後、ボランティアは、輪になって顔合わせをしました。

リーダーは、お弟子さんといっしょに来て頂いた、京都の通圖法師にお礼の挨拶をしました。当日、初めて参加したボランティアには、滋賀県や京都府からの参加者をはじめ、祖父母や母娘で参加している日本人ボランティアも七名いました。

ボランティアは野菜を洗う、切る、茹でるの三組に分かれて、協力しながらスムーズかつスピーディーに調理を進めました。

愛は温かいお弁当

今回は、新メニューとして、ベジタリアン麻婆豆腐が提供されました。今回はじめてとなるシエフは、混ぜる過程で豆腐が壊れてしまわないよう、風味が悪くならないよう、鍋から目を離さず、味を見ながら混ぜ合わせました。シエルターの担当者である山中秀俊さんは、日本人の味覚と中国人の味覚は違うのと、お年寄りが多いので「豆腐はあまり辛くないでください」と念を押しました。麻婆豆腐の鍋に、多くの人の愛情が込められていきました。

麻婆豆腐とご飯が炊きあがった後、入居者にバランスのとれた健康的な食事をしてもらいたいと願いながら、ボランティア達は、弁当箱に麻婆豆腐と炒めたばかりの季節の野菜をご飯にのせていきました。そして、弁当を配りながら「おかわり自由ですよ!」と語りかけました。

また、別のボランティアグループは、できあがった弁当を

回目です。彼女は「シエルターなのでちょっと怖かったけど、前日も今回もみんな笑顔でありがとうと言ってくれた。今回は同世代のボランティアが数名いたので、とても嬉しかった。『おいしいよ、食べて食べて！』とニコニコ顔で言えました。本当に人の役に立ったという思いで、これからも機会があれば参加したい」と言っていました。

新芽奨学生の大学生小菜さん（仮名）は、高校卒業後、児童養護施設を出て、慈濟から家賃と学費を補助してもらいながら、生活費は自分で稼ぎ、自力で生活することになった。人を助ける役に立つことに喜びを感じ、国家公務員福祉士になることが目標だ、といいます。

コロナウィルスの脅威はまだ去らず、密接な接触はできません。でも、一年以上の時を経て、慈濟ボランティアは、再び西成地区に温かいお弁当を届けました。大学生ボランティアの若々



- 1 家族で参加している日本人ボランティアも居ました。写真 / 孫素秋
- 2 今回は多くの大学生ボランティアが活動に参加。写真 / 陳静慧
- 3 麻婆豆腐お弁当が出来ました、ボランティア達が盛り付けを。
写真 / 孫素秋
- 4 お弁当を運ぶ途中、ホームレスに会い、ボランティア達はお弁当を配りました。写真 / 孫素秋

しい元気な足取り、温かい麻婆豆腐のお弁当、マスク越しに交わす笑顔で、愛は広がっていました。



ダンボール箱に入れ、台車に載せて運び、近くのホームレス達に配りました。「美味しいですよ。どうぞ！」と挨拶しながら、温かい麻婆豆腐弁当と緑茶を配りました。

お弁当を運んでいると、缶を拾っている二人のホームレスに出会いました。ボランティアたちは、このチャンスを逃すまいとお弁当を配りました。ホームレス達は、みんな喜んで受け取ってくれて、中国語で「謝謝」と言ってくれる人もいました。

因縁とは不思議なもの

今回が二度目の参加となる通圓法師は、三十年以上前に来日し、仏教大学で学び、京都で出家しました。京都に家を借り、「菩提庵」と名付けました。先月、通圓法師が初めてお越しになり、すべての活動に参加し、寄付してください。

いました。

ボランティアの林煜筑が法師に慈濟のことを話すと、法師は興味を持たれました。そこで、今回の活動への参加をお誘いすると、喜んで参加を希望していただけました。法師は、中国青島の出身で、一九九六年の慈濟青島救済活動で、ボランティアからバックパックやエコカップを贈られて、慈濟の理念に触れた、このこと。縁とは何と不思議なものでしょう！

シェフは「私はベジタリアン料理を作るのが好きで、長い間勉強してきました。また、人に料理を教えるのも好きです」「仏教を学ぶと、慈善の大切さがわかります。」「中国にいたとき、仏教を学んでいる友人からすでに、慈濟と通圓法師のことを聞いていたのですが、慈濟は、仏教慈善活動の標準です！」と言いました。

また、すべてのことに繋がりがあり、「他人との結縁は本

当に価値があります。慈濟は、相手が苦しいときに近づき手を差し伸べます。だから、慈濟は、衆生と良い縁を結びことだと考えています」とシェフは語りました。

人助けを楽しむ若い大学生

二年数カ月ぶりの温かい食べ物提供活動には、大学生ボランティアも五人参加しました。

その中の一人は、洗い物や材料切り、そして、配膳の手伝いをしました。彼は、「今までやったことがないので、最初は少し驚きました。食べ物を扱うお手伝いができるかちょっと半信半疑でした。でも、料理を屈けて、笑顔でお礼を言われたとき、これは有意義だ、と思いました。また、機会があればやってみたいですね」と話しました。

また、大学一年生の彼女は、中学生の時にボランティア活動に参加したことが有、今回で二



大愛食堂便當發放 おからハンバーガーの香り

訳 / 吳煥輝 文 / 河村吉美 写真 / 慈涓

五月二十四日は今年の初夏で最も暑い日でした。強い日差しの中、中央協力チームによる大愛食堂が開かれました。ボランティアシェフの官毅氏は、ぎっしりと野菜が詰まったカバンを分会に持ってやってきました。この日用意するお弁当は五十二個の予定です。他のボランティアたちにお米の用意や、野菜切りなどを指示しました。

野菜の切り方ひとつにも その人柄が

野菜を切るときには食べる方が食べやすいよう大きさを考慮しながら切る必要があります。雑すぎても細かすぎても困ります。切る人の人柄がよく表れます。本日の主菜はおからハンバーグです。おからはボランティア楊紅衛氏のご友人から、お役に立てるならいくらでも持ってきますよと提供していた

できました。

官毅氏は万全の準備で、一週間前には試作品を作り、味を確認していました。3種類のおかずは、見るからに清々しく、それぞれが異なる味になるよう調理しました。ジャガイモは揚げた後に塩と胡椒で味付けし、きゅうりは湯通しした後にドレッシングで爽やかな味を足し、にんじんは醤油と砂糖で仕上げました。一見シンプルそうに見える一つの弁当ですが、調理の過程においても心配りがされています。またちようと神奈川組の品書会があつたため、皆で一緒に祈りながら、作業を行いました。

みな家族

ネットの記事で大愛食堂を知った岡田さんは、仕事帰りに現場を見学しました。初めてボランティアとして参加したとき

は、慈済人の熱意に感激し、良いことをするなここだ！と考えてきたこのことです。

中央協力チームのボランティアたちはお弁当の完成後、時間が余ったためお茶会をしました

た。当日の成果と感想を話し合いながら、皆で協力し合い作り上げたことに感動しました。また、当日お弁当を取りに来られた方が待たずに済むように気を配りながら対応をしました。

今回お弁当を取りに来た方の中には、留学生や、惜しげもなく寄付をするおばあちゃんにベビーカーを押しながら来るお母さん、そのほか慈済の活動を聞きに来た方だけではなく、料理方法を教わりに来た方もいました。ボランティアたちは弁当を配る間も誠意をもって、初めての方顔なじみの方問わずそれぞれにお話を伺い、家族のように接し交流を図りました。



- 1 本日の主菜はおからハンバーグが完成し、最後にたれをいれ、完成。
- 2 シェフの官毅氏がポテトフライを作る。
- 3 社会福祉協議会ボランティアの田中大樹さんは（中）美味しい野菜の作り方をシェフの官毅氏に教わっています。
- 入江さん（右）は募金の意味を子供に伝え、その竹筒に募金をしました。

本日に充実した一日でした。最後の方は夜六時半終了ぎりぎりまで間に合い、お弁当を受け取りました。中央協力チームボランティア達は後片付けを完了してから解散しました。大愛食堂のボランティアが今回が初めてという方も二回目という方も、最初は緊張などであたふたしていた作業が慣れてくるにつれどんどんスムーズになり、さらにはお弁当配布の意義を理解し、充実感を味わいました。

久しぶり 東北の皆さん！

訳／朱家成 文／林真子



コロナ禍のこの2年間、東北へ行けませんでした。東北の皆に会いたくて、やっと、2022年6月17日から20日にかけて、東北で皆と会いました。今回のスケジュールの中、入経藏とウクライナのために愛を募る活動を行いました。

地元の方へ会いに
皆さんお元気ですか？

私たちは二つのグループに分かれました。グループのひとつは個別案件の訪問でした。

久しぶりに立花さんと会うと、お互いに白髪が増えたことに気づいてびっくりしました。立花さんは両手が腫れいて、月末に手術を受けなければなりませんでした。松本さんと伊藤さんはいつも通り元気でした。杉山さんは病気を患いましたが、娘さんとお孫さんのおかげで今は回復して、歩けるようになりました。お孫さんはまだ小さいが親孝行ができて、家族も皆仲が良い、さらに彼女は元々明るい性格だから、沢山の困難を乗り越えることができました。

午後はボランティアの奥田さん夫婦を訪問しました。いつも3・11のことを心に刻んで、今回も感謝の言葉をいっぱい頂きました。さらに、東北での祈

福感恩會の時借りているいつもの葵集會場で、小野さんを迎えました。コロナ禍が終わらないため、小野さんから鬼滅の刃の柄の凧をいただき、それにはコロナ禍を無事に乗り越えるよう、祈りがこもっていました。さらにその時、会場に着いた壺石さんが私たちの制服を見て「台湾慈濟」を言葉にしました。東北の誰もが、私たちのことを忘れていないことに感動しました。

集會所の近くにいた伊藤おばあさんは入院して、旦那さん一人留守番となっていました。ボランティアたちが訪問した時、わたしたちを見るととても嬉しそうだったので、コロナ禍の防疫のため、入り口で少しだけお話をしました。上人の福慧紅包を渡し、今度また会おうと約束しました。

メンバーを分けて 愛の転送

を持ってきてくれたことです。山内さんはジューズのほか、新聞で包んだバラも持ってきて、皆が花の香りを嗅がせてもらいました。あの時、私達誰もがとても喜びの笑顔を浮かべている事に驚きました。それは綺麗な花だけではなく、山内さんの笑顔と心がもたらしたものでした。

今回の東北訪問は正式なお茶会もできず、スケジュールもその時々で変更したが、東北の皆がウクライナの事で自分の愛を出して、慈濟との縁を大事にし、誰もがとても喜びました。

いつも真面目に当地ボランティアの隣にいてくれた張君さん、さらに、今回東京から東北に訪ねたボランティアたち、東京の愛を東北まで持って行き、誰もがしっかりと智慧を発揮したからこそ今回の東北での活動が出来ました。本当に素晴らしい活動でした。

グループのもうひと組は、ボランティアの張君のお宅を訪ねました。東北ボランティアたちは東京ボランティアと何回も何回も経藏演繹の練習をして、歌詞の意味はまだあやふやでも、皆真面目に練習していました。午後は簡単なお茶会が開かれ、出席した山内さんは恥ずかしな

話の中、山内さんができるボランティアの活動について話しました。それは、時間がある時、張君に植物の育て方を教えることです。帰りの時、山内さんの笑顔を見て、皆安心しました。山内さんは、今度皆に石巻流の麵の作り方を教えてくれると約束してくれました。

十時に仕事が終わった後、皆と会うために急いで来た方もいました。充実した一日でした。東北の皆の暖かさを感じました。翌日の午後のお茶会では東松島のボランティア佐々木さんがブレゼント、重い貯金箱を持ってきました。一番嬉しかったのは、昨日元気がなかった山内さんが、腰痛にも関わらず重いジューズ



- 1 葵集會場で、鬼滅の刃の柄の凧を貰い、コロナ禍を無事に乗り越えるよう、祈りがこもっていました。写真／亀山千代志
- 2 ボランティア達は経藏演繹の練習をしています。写真／林真子
- 3 山内さん（中）がボランティアの張君に（右）植木の育て方を教えています。写真／林真子



■ 慈濟で勉強した感想を述べる河野奈実（右二）

慈濟で勉強をした感想

文／河野奈実 写真／陳詩萍

「フーチャー」は私にとっても大切な場所でした。此処でしか出来ない様々な貴重な導も経験しました。

私はお母さんが台湾人だったので小さい時から中国語の話す、聞くはできました。しかし、本を読む、文章を書くことはできませんでした。

そこで、私は「フーチャー」に入り主に読み書きを勉強しました。先生は生徒のことを考えながら授業してくれるし、質問をすると分かりやすく答えてくれました。クラスの人はみんな優しいし、ミニゲームで協力することで更に仲が深まったと

思います。個人的には授業はとても楽しくて色々なことを学べて良かったです。

そして、「フーチャー」では台湾の伝統的なことも体験できます。例えば小籠包作りをやりたり、台湾のだんごを作ったりと。日本では中々できないことも、経験できました。これらの行事は、生徒達にとって一つの楽しみとなっていたのではないのでしょうか。

そのおかげで、昔は字なんてほぼ読めなかったし、文章なんていつも書けませんでした。でも今では、分からない漢字はまだあるけど、文章をある程度読めるようになったし、少し書けるようになりました。「フーチャー」は私にとってもかけがえのない場所であり、最高の時間を与えてくれました。これからも、もっと中国語の勉強にはげみたいです。



京都の「遊子」を迎えて故郷の味を楽しむ

訳／水谷瑞芳・文／余平・写真／木村功

✿ 5月29日のこの日、関西の慈済ボランティアは粽の香りで「遊子」を迎えるイベントを京都で初めて行いました。

千年続く中国の端午の節句の文化は、その日が近づきに従い私たちが郷愁の念に駆立てます。小さな粽を味わうことを通じて、故郷の味を追懐します。今回のイベントでは京都に住む新しい友人を招き参加してもらい、それは慈済をより多くの人に知ってもらう機会となりました。

当日はひとり6個の粽を作ることを目標にしています。初心者からベテランまで、餡を作ったり、笹の葉を洗ったり、粽を包んだりして自らの成果を出します。また誰もが忙しい事を楽しんでいました。

午後、人文交流が行われ参加者が互いに自己紹介をし、慈済の物語をや慈済に対する印象、感動、慈済から得たものを語り合いました。京都の美しい古都の風情は慈済の真、善、美の物語に相応し、誰もがこれから京都でのより多くの出会いを期待しました。 遊子（ゆうし）：他郷を旅する人



新芽奨学生への付き添いのエピソード

訳／水谷瑞芳・文／河村吉美
写真／林真子

✿ 新芽奨学生の勇君（仮名）が突然日本分會にやってきたのは19日、その日はちょうど慈済の世界勉強会の日であり、日本語を含む多言語通訳がありました。

世界30カ国以上の10,000人を超える人々がオンラインで聞いている證嚴上人の開示は、その日、ロシアによるウクライナへの侵攻と難民の救援活動について話されていました。彼は初めて映像を通して慈済への理解を深め、多くの慈済ボランティアがさまざまな地域で活動していたことを知りました。

お昼にはボランティアと一緒に昼食をとり、みんなへ挨拶をしました。ボランティアとの会話の中で彼が声優試験に合



格したことを知ると、付添チームはとても喜んでいました。長期に亘る付き添いと愛は相互の信頼と自身の自信とを蓄積していました。少しづつ彼は自分の生活を他人に語るのを厭わなくなり、そして最近、友人の輪に溶け込み、孤独の壁を打ち破りました。それはボランティアの付き添いと思い遣りが価値あるものであると再認識された出来事でした。



2022年

《 日 程 表 》

九月 September

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
				1 写経 13:30-15:30	2 健康気功教室 10:30-11:50	3
4 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	5 代々木炊き出し配布 9:30集合	6	7 (読) 仏典系列 13:30-15:30	8	9 料理教室 (京都) 10:00-16:00	10 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00
11 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00 大阪西成区炊き出し 夜回り 13:30-18:30-19:30	12	13 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	14 (読) 仏典系列 13:30-15:30	15 写経 13:30-15:30	16	17
18 ボランティア研修課 ボランティア研修 09:00-17:00 中国語子供クラス 10:00-12:00	19 代々木炊き出し配布 9:30集合 (読経)《薬師経》 10:30-12:30 (読経)《薬師経》 10:30-12:30	20	21 (読) 仏典系列 13:30-15:30	22 慈濟手話 10:30-15:00	23 (読経)《慈悲三昧水懺》 20:15-22:00	24 夜回り 17:30- (読経) 慈悲三昧水懺 20:15-22:00
25 (読経)《慈悲三昧水懺》20:15-22:00	26 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00	27 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	28	29	30	

十月 October

◎東京23区 ◎関西地区 ◎群馬地区 ◎山梨地区

日	月	火	水	木	金	土
						1
2 中国語大人クラス 13:00-15:00	3 代々木炊き出し配布 9:30集合	4	5 (読経)《薬師経》 10:30-12:30 (読経)《薬師経》 10:30-12:30 (読) 仏典系列 13:30-15:30	6 写経 13:30-15:30	7 健康気功教室 10:30-11:50	8
9 大阪西成区炊き出し 夜回り 13:30-18:30-19:30	10	11 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	12 (読) 仏典系列 13:30-15:30	13	14	15 ボランティア研修 (日本語) 10:00-15:00 料理教室 (尼崎) 10:00-16:00
16 ボランティア研修課 ボランティア研修 09:00-17:00 中国語子供クラス 10:00-12:00 中国語大人クラス 13:00-15:00	17 代々木炊き出し配布 9:30集合	18	19 (読) 仏典系列 13:30-15:30	20 写経 13:30-15:30	21 健康気功教室 10:30-11:50	22 料理教室 10:00-15:00 夜回り 18:30-19:30
23 中国語大人クラス 13:00-15:00 中国語子供クラス 10:00-12:00	24	25 大愛食堂お便當配布 16:30-18:30	26	27 慈濟手話 10:30-15:00	28 (読経)《地藏経》 20:15-22:00	29 (読経)《地藏経》 20:15-22:00
30 中国語大人クラス 13:00-15:00 (読経)《地藏経》20:15-22:00	31 うらら障害者昼食交流 10:00-13:00					

※上記表は変更になる場合がありますので、参加する前に必ず事務局までお問い合わせ下さい。(読)→読書会



ベジィ酢豚お弁当

シェフ：戴中容

材料

1. 大豆ミート
2. ピーマン
3. 赤パプリカ
4. 黄パプリカ
5. 山芋

大豆ミートを漬け込む材料

1. 昆布粉
2. みりん
3. 醤油
4. 片栗粉

調味料

1. お酢
2. お砂糖
3. ケチャップ
4. 醤油
5. ごま油



作り方

- ① 大豆ミートを 30 分浸し、水を絞り、昆布粉、みりん、醤油少々、片栗粉を加えて混ぜる。
- ② ①を油で揚げ、熟し過ぎない様に揚げあがり。
- ③ おかずの材料：ピーマン、2 種類のパプリカと山芋をサッと揚げる。
- ④ 調味料に水を適量加え②③を片栗粉でとろみを付け、完成。





吉祥月入經藏《德行品—大船師》演繹

大船師以堅毅的力量乘風破浪行入苦難處，願有多大，力量就有多大，即便身處惡境，大船師也挺身，前行施救。2022.07.31 写真/李月鳳

